Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

Se connaître pour affiner son projet professionnel						
N° ateliers	**Thématiques**	**Durée**	**Présentiel/ A distance**	**Nombre étudiants par groupe**	**Animateurs**	**Contenu de l'atelier**
1	Se projeter professionnellement commence par bien se connaître	3h	Présentiel	12	Sandrine ESCALLADA– Sophrologue - Cap Orientation et Formation	Basé sur des exercices de l'ADVP (Activation du Développement Vocationnel et Personnel), cet atelier a pour intention de permettre à chaque participant de se centrer sur lui-même : - pour exprimer et faire vivre son projet professionnel dans ses environnements de vie en lien avec ses lignes de force personnelles. - se mettre dans une dynamique de faire différemment avec ce que l'on est, dans des environnements évolutifs.
2	Faîtes un point sur votre profil d'intérêts et de personnalité pour élargir vos projections professionnelles.	2h	Présentiel	12	Sandrine ESCALLADA– Sophrologue - Cap Orientation et Formation	Vous serez en mesure de déterminer votre profil de personnalité selon la typologie de Holland et de découvrir les secteurs d'activité, les métiers et les environnements de travail qui sont susceptibles de vous correspondre le mieux. Vous serez poussé à élargir les possibilités qui s'offrent à vous afin de vous sortir de votre schéma de pensée qui vous ramène souvent dans les mêmes directions. Se projeter différemment, fort de ce que l'on est.
3	Affiner son projet professionnel avec l'arbre de vie	3h	Présentiel	12	Anne-Valérie GRIGNON, Psychopédagogue et Formatrice – Cabinet de Psychopédagogie positive	L'arbre de vie permet de poser et déposer à un instant T, ses besoins, ses forces, ses freins, ses ressources intérieures et extérieures pour confirmer ou ajuster son projet de vie / professionnel. Il permet de mesurer le chemin déjà parcouru et de se projeter dans un avenir en définissant les prochaines étapes du voyage avec bienveillance envers soi-même. Il vise également à donner du sens à son projet professionnel en mettant en avant ses propres valeurs. Cet atelier mêlera apports théoriques, réflexions et exercices personnels et partages d'expériences.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

4	Mieux se connaître pour se diriger vers un job qui fait sens	1h30	Présentiel	15	Céline ROUSSEAU, psycho-praticienne - Celine Rousseau Accompagnatrice de sens	Il sera abordé les liens entre connaissance de soi et orientation professionnelle pour un meilleur épanouissement personnel futur. Atelier réflexif avec un exercice pratique et apports d'expérience. Présentation de objectifs de l'atelier - exercice pratique : repérer ce que je suis, ce que je sais faire, mes compétences de savoir-être et de savoir -faire, l'ouverture au monde - Approfondir les dimensions de l'orientation professionnelle actuelle - Apport de retour d'expériences - retour/bilan sur l'atelier.
5	Apprendre à mieux se connaître	1h	Présentiel	10	Nathalie LEPINETTE - Consultante RH – Potentiels et talents	L'atelier débutera par un petit questionnaire rapide de personnalité inspiré du MBTI et sera suivi d'un débriefing pour savoir reconnaître si on fonctionne sur un pôle INTROVERTI ou EXTREVERTI et savoir s'en servir dans sa vie professionnelle. Cet atelier permettra de savoir se poser les bonnes questions en fonction de son vécu et de ce à quoi on aspire, d'apprendre à repérer ses forces et ses faiblesses, de savoir parler de soi en 10 min et de savoir repérer ses limites.
6	Se connaître, gagner en clairvoyance	2h	Présentiel	15	Agnès FOUQUET	Préparer un premier entretien d'embauche, élaborer un projet, simplement mieux se connaître. A l'aide de petits exercices, petits tests et jeux pertinents, affirmer sa personnalité, ses choix, ses non choix, ses points forts et ses points de vigilance pour gagner en clairvoyance et liberté et avancer dans ses choix d'orientation.

Stages & emplois : à la découverte du monde professionnel

N° ateliers	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
7	Recherche de stage Master	1h30	A distance Présentiel	16	Conseillères en Orientation et Insertion	Après une réflexion commune autour de la notion de stage, les étudiants tenteront de définir leur projet de stage et leur offre de service. L'animateur présentera les ressources à explorer pour trouver un organisme d'accueil. Pour finir les étudiants devront

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

					professionnelle – SOIE – Université de Rennes	identifier les organismes qui pourraient correspondre à leur projet de stage.
8	Techniques de recherche d'un emploi ou d'une alternance	3h	Présentiel	20	AEC (Action Emploi Cesson)	Le but de cet atelier de 3h, est de parcourir l'ensemble de la démarche à avoir pour optimiser ses chances d'obtenir le poste ou l'alternance de son choix. Le fait d'insister sur la nécessité de connaître l'entreprise, d'analyser l'offre, de préparer des questions, de créer et d'adapter son CV et sa LM, et de préparer l'entretien et son déroulement, font partie des éléments importants traités dans cet atelier. Après avoir abordé le temps de réflexion nécessaire, à son projet de vie et son projet professionnel, les 4 thèmes seront abordés : Décryptage d'une offre d'emploi, en petits groupes d'étudiants, puis récupération au tableau, des données des différents groupes. Ensuite, une méthode de décryptage sera présentée et un document type, sera remis à chaque étudiant. CV et LM, seront ensuite abordés - contenu et adaptation à l'offre présentée. Entretien d'embauche : il sera décortiqué par les techniques de communication verbales et non verbales, et les attitudes à avoir, pour le réussir. A noter que pour chaque thème abordé, l'échange sera permanent afin d'avoir un atelier interactif pour éviter une formation descendante.
9	Stratégie de recherche d'emploi	2h	Présentiel	14	Gaëlle BESNARD ESNAULT – Accompagnement RH, recrutement, formation, bilan de compétences - Reflet'RH	Pour obtenir un emploi, il est nécessaire d'engager une véritable stratégie et d'appliquer une variété de tactiques afin de se démarquer des autres candidats. L'objectif étant de donner toutes les clés nécessaires (définition de son projet professionnel, valorisation de ses compétences et de son CV au regard de l'offre d'emploi, communication sur Linkedin et réseautage, organisation de ses démarches emploi …) afin de décrocher l'emploi ou le stage correspondant à son projet professionnel.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

						Travail individuel, par binôme ou en groupe, utilisation d'une mind map, apports théoriques et pratiques avec la vision recruteur.
10	Ajoute un peu de vibe à ta recherche d'emploi… pour la kiffer !	2h	Présentiel	15	Magali GUIRRIEC – Créatrice d'opportunités RH et intergénérationnelles – YENEA	Tout ce qu'on ne vous a jamais dit sur la recherche d'emploi …ou comment bien profiter de ce road trip, et vivre chaque étape positive ou négative le mieux possible ! Apports théoriques + jeux + mise en situation
11	Créer/développer son réseau professionnel	1h	Présentiel	15	Frédérique LANDEAU - Coach, formatrice, formée en psychologie, ingénieur ex-manager d'équipe en entreprise - FREDERIQUE LANDEAU COACHING	Présentation du marché ouvert/caché de l'emploi et donc de l'importance de cultiver un réseau professionnel de qualité = pourquoi réseauter ? Comment/où nouer des contacts réseaux ? Et enfin : oser réseauter.

Devenir un e-candidat : les clés pour maîtriser les outils numériques

N° ateliers	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
12	Quels outils numériques, enrichis avec l'IA, utiliser pour trouver un emploi ?	1h30	A distance	En attente	Google Atelier Numérique	Découvrez comment exploiter la puissance de l'intelligence artificielle et des outils numériques pour optimiser votre profil professionnel et vous démarquer lors de votre prochaine recherche d'emploi, de stage ou alternance. Apprenez à valoriser vos compétences et votre présence sur LInkedIn pour donner un coup de boost à votre CV.
13	L'Art de la Recherche d'Emploi à l'Ère de l'IA	2h	A distance	15	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du	Cet atelier vise à donner des bonnes pratiques et conseils pour tirer le meilleur parti de l'intelligence artificielle dans votre stratégie de recherche d'emploi. Comment les recruteurs l'utilisent et comment elle peut être un outil précieux dans vos démarches.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

					numérique – Eclair Numérique	
14	Se référencer sur le marché de l'emploi en ligne	2h	A distance	15	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du numérique – Eclair Numérique	Cet atelier a pour objectif de fournir aux étudiants les techniques éprouvées pour optimiser la rédaction de leur CV en ligne. Nous explorerons ensemble les meilleures méthodes pour enrichir leurs profils sur les CVthèques, leur permettant ainsi de postuler efficacement aux offres d'emploi tout en attirant l'attention des employeurs. Nous aborderons comment être bien référencé avec l'utilisation de bons mots clés.
15	Les bonnes pratiques sur les différentes plateformes d'emploi	2h30	A distance	15	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du numérique – Eclair Numérique	Cet atelier vise à donner aux étudiants les clés pour optimiser leur utilisation du web dans leur recherche d'emploi. Il mettra en lumière avec des exemples concrets les évolutions dans les méthodes de recrutement et présentera les meilleures pratiques à adopter sur les plateformes d'emploi, telles que la consultation des offres, l'utilisation des CVthèques et la soumission de candidatures en ligne.
16	Optimiser son Identité numérique dans un contexte professionnel	2h	A distance	15	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du numérique – Eclair Numérique	Dans cet atelier, nous explorerons les stratégies pour construire une identité en ligne professionnelle adaptée au monde du travail. Nous examinerons les codes de communication sur les plateformes numériques pour attirer l'attention des employeurs et interagir de manière efficace. De plus, nous aborderons les erreurs courantes à éviter.
17	Construire un profil attractif sur LinkedIn	2h	A distance	20	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du numérique – Eclair Numérique	Dans cet atelier pratique, nous verrons comment paramétrer de manière efficace son compte pour avoir un bon profil sur le réseau social professionnel Linkedin. Comment l'optimiser pour le rendre attractif et faciliter sa recherche d'emploi et de stage. Nous verrons également comment interagir et développer son réseau.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

18	Améliorer son profil LinkedIn	2h	Présentiel	15	Frédérique LANDEAU - Coach, formatrice, formée en psychologie, ingénieur ex-manager d'équipe en entreprise - FREDERIQUE LANDEAU COACHING	Atelier de coaching appliqué aux profils Linkedin des participants. Nous donnerons les grands principes d'un profil Linkedin attrayant et ferons une critique constructive des profils déjà créés par les étudiants. Nous proposerons des améliorations pour mettre en valeurs vos compétences et expériences. Atelier participatif avec pédagogie active à partir des profils Linkedin des participants.

Optimiser ses contacts avec les recruteurs : CV/lettre

N° ateliers	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
19	Le CV, miroir de mes expériences	1h30	Présentiel	16	Conseillères en Orientation et Insertion Professionnelle – SOIE – Université de Rennes	En petit groupe, les étudiants choisissent une des expériences présentées dans le CV fictif et la développe, la décrive pour la rendre attractive. Puis, individuellement, chaque étudiant fera la même chose avec l'une de ses propres expériences (professionnelles, bénévole, sportives). Il la traduira en éléments concrets et verbes d'action dans son CV. A partir d'une offre d'emploi fictive, l'étudiant repèrera les mots clés et prendra connaissance des sites ressources essentiels à connaître pour adapter son CV en fonction de la cible visée. Il s'attachera, enfin, à faire ressortir son profil professionnel par une accroche percutante. **L'étudiant devra venir à cet atelier avec son CV rédigé.**
20	Ensemble, perfectionnez efficacement votre CV	2h	Présentiel	15	Marianne CHAMPION – Consultante et Formatrice en techniques de recherche d'emploi - Prêt-@-l'emploi.	Conseils et astuces pour trouver les éléments à valoriser Exemples à suivre / Echange d'idées pour la rédaction ou l'actualisation du CV Travail individuel : questions auxquelles répondre pour déterminer les éléments importants / les mots clés qui seront à noter sur le CV Travail en groupe avec pour objectif d'obtenir un avis concret et de nouvelles idées de perfectionnement si nécessaire.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

21	Rendre ses CV percutants	2h	Présentiel	15	Frédérique LANDEAU - Coach, formatrice, formée en psychologie, ingénieur ex-manager d'équipe en entreprise - FREDERIQUE LANDEAU COACHING	Atelier de coaching appliqué aux CV des participants. A partir des exemples apportés par les étudiants, nous ferons une critique constructive et apporterons des conseils et des améliorations pour mettre en valeurs vos compétences et expériences, afin que vos CV apportent une réelle valeur ajoutée à votre projet professionnel. Atelier participatif avec pédagogie active à partir des CV des participants.
22	Faire son CV en vidéo	2h	Présentiel	12	Maureen LEHOUX - Maureen Lehoux EI	Pour un recruteur, le CV vidéo, c'est mettre un visage et une voix sur un nom. Pour vous, c'est l'occasion de synthétiser votre parcours, vos savoir-être et savoir-faire, tout en donnant envie de vous rencontrer via un script percutant. Le CV vidéo permet de se présenter de manière originale et efficace en développant ses compétences de présentation et d'expression orale. Prérequis : Avoir un CV mis à jour
23	Valoriser son CV et sa lettre de motivation	2h	Présentiel	12	Gaëlle BESNARD ESNAULT – Accompagnement RH, recrutement, formation, bilan de compétences - Reflet'RH	Pour réaliser un « bon » CV, il est avant tout nécessaire d'identifier son projet professionnel et ses compétences. A partir d'une offre d'emploi ou de stage, des conseils seront donnés sur le format et le fond afin de valoriser son CV et sa LM pour décrocher l'emploi ou le stage correspondant à son projet professionnel. Travail individuel, par binôme ou en groupe, utilisation d'une mind map, apports théoriques et pratiques avec la vision recruteur.
24	Faire sa lettre de motivation pour une candidature spontanée	1h30	Présentiel A distance	16	Conseillères en Orientation et Insertion Professionnelle – SOIE – Université de Rennes	Par l'intermédiaire d'un travail de réflexion individuel et en groupe, accompagnés des conseils de l'animateur, l'étudiant s'interroge sur l'intérêt des candidatures spontanées et apprend à maîtriser la méthodologie de la lettre de motivation pour une candidature spontanée. Il commence aussi à rédiger sa lettre de motivation.
25	Ensemble, rédigez une lettre de motivation efficace	2h	Présentiel	15	Marianne CHAMPION – Consultante et Formatrice en techniques de	Conseils et astuces pour trouver les éléments à valoriser Exemples à suivre / Echange d'idées pour la rédaction de la lettre Travail individuel : informations clés à sélectionner pour la lettre

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

					recherche d'emploi - Prêt-@-l'emploi.	Travail en groupe avec pour objectif d'obtenir un avis concret et de nouvelles idées de perfectionnement si nécessaire
26	Rendre ses lettres de motivation percutantes	2h	Présentiel	15	Frédérique LANDEAU - Coach, formatrice, formée en psychologie, ingénieur ex-manager d'équipe en entreprise - FREDERIQUE LANDEAU COACHING	Atelier de coaching appliqué aux LM des participants. A partir des exemples apportés par les étudiants, nous ferons une critique constructive et apporterons des conseils et des améliorations pour mettre en valeurs vos compétences et expériences, afin que vos LM apportent une réelle valeur ajoutée à votre projet professionnel. Atelier participatif avec pédagogie active à partir des LM des participants.

Entretien de recrutement : Apprendre à pitcher & maîtriser son oral

N° ateliers	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
27	J'ai rendez-vous pour un entretien de recrutement …	1h30	Présentiel	12	Conseillères en Orientation et Insertion Professionnelle – SOIE – Université de Rennes	L'entretien est une étape délicate du processus de recrutement qui requiert à la fois une réelle préparation et une certaine spontanéité. L'animation proposée dans cet atelier mettra l'étudiant en situation, de façon participative, pour une première approche de l'entretien de recrutement (stage, emploi).
28	Préparer son entretien de recrutement	1h15	Présentiel	12	Sophie BRUCHARD - Consultante en évolution professionnelle, médiatrice et gérante - Bélem	L'entretien de recrutement est une aventure, cependant, vous disposez d'un temps de préparation que vous devez exploiter au mieux. Si vous êtes en entretien, c'est que l'entreprise a pris soin de lire votre parcours. Et l'employeur cherche maintenant à valider si vous êtes le profil adapté à la mission, au contexte de l'équipe et à l'entreprise. Et aussi de ressentir votre motivation. Tel un acteur avant de monter sur scène, vous prenez connaissance du scenario, et vous vous préparer pour jouer votre rôle.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

29	Préparation à l'entretien d'embauche	1h	Présentiel	12	Nathalie LEPINETTE - Consultante RH – Potentiels et talents	Cet atelier se déroulera en 3 phases distinctes. La première portera sur la préparation à l'entretien d'embauche (techniques pour se préparer à l'entretien, surmonter le stress de l'entretien, savoir mettre en avant ses compétences, sonder sa motivation, savoir se présenter en 10 min, se préparer à devoir répondre à de nombreuses questions ?). La seconde consistera à apprendre à parler de soi en tant que personnalité. La troisième laissera la place à la pratique, à l'entrainement avec des jeux de rôle (1 candidat et 1 recruteur)
30	Entretien de recrutement : zoom sur l'entretien vidéo	1h30	A distance	15	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du numérique – Eclair Numérique	Cet atelier vise à donner aux étudiants les bonnes pratiques pour passer des entretiens vidéo, qu'ils soient en direct ou en différé. Cet exercice est de plus en plus courant, mais souvent déstabilisant. Nous verrons comment s'y préparer et comment améliorer son intervention face aux recruteurs.
31	Parlez-moi de vous en 2 minutes	3h	Présentiel	12	Marianne CHAMPION – Consultante et Formatrice en techniques de recherche d'emploi - Prêt-@-l'emploi.	Recherche des éléments importants à dire par rapport à son objectif Réflexion / Conseils sur ce qu'il faut dire et ne pas dire dans ce laps de temps Travail individuel sur la préparation de son discours Discours de 2 minutes devant le groupe et débriefing
32	Tenir bon et bien se tenir lors de ses entretiens ! Salle où l'on peut bouger les tables	2h	Présentiel	16	Alain PETIT - Comédien et metteur en scène - La Compagnie du chiendent (Compagnie de théâtre rennaise).	En situation d'entretien, l'importance du non verbal est décisive et repose sur des principes théoriques éprouvés. Sans surinvestir le décodage du non verbal, il s'agira d'amener les étudiants à réfléchir à leurs propres pratiques et à comprendre que la maîtrise de son contenu permettra une mise en œuvre non verbale plus efficace. Le travail intégrera à chaque fois des éléments perturbateurs que le candidat devra savoir gérer sans se laisser envahir par le stress. On proposera quelques situations interprétées par les étudiants : travail des entrées et sorties (savoir dire bonjour et prendre congé lors d'un entretien), travail de la posture en présentant son pitch sur une chaise, dans diverses positions, et travail de l'entretien

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

						interrompu (aller au bout de son pitch lorsqu'on est sans cesse coupé). Pré-requis : que les étudiants aient préparé une petite présentation de leur CV et parcours.
33	Savoir pitcher en toute circonstance	3h	Présentiel	15	Magali GUIRRIEC – Créatrice d'opportunités RH et intergénérationnelles - YENEA	La prise de parole en public n'est jamais simple, mais cela s'apprend...devenez une personne inspirante en partant de vos atouts émotionnels ! Etre capable de se présenter à des professionnels lors de salons, de conférences ou de rencontres fortuites. Apprendre à mieux vous connaître Prendre conscience de votre valeur émotionnelle Savoir sélectionner les informations pertinentes à transmettre à votre interlocuteur Travailler votre discours et votre posture Gagner en confiance dans votre prise de parole en public. Apports théoriques + jeux + mise en situation
34	Pitcher son projet	3h	Présentiel	12	Maëlle DUPARAY - Compagnie de Théâtre Leutexie	L'objectif de cet atelier est de permettre à des étudiants désireux de présenter leur projet (professionnel ou étudiant) de se familiariser avec la méthode du pitch. Il s'agit de présenter de façon efficace et pertinente son projet en fonction de la personne à laquelle on s'adresse, du contexte dans lequel le pitch est réalisé, de l'avancée du projet, ainsi que de ce qui est attendu à l'issue de ce pitch (une formation, un financement, un partenariat…).
35	Réussir son entretien de recrutement ou son oral en gérant son stress et ses émotions	3h	Présentiel	12	Anne-Valérie GRIGNON, Psychopédagogue et Formatrice – Cabinet de Psychopédagogie positive	Après avoir rappelé ce qu'est le stress et comment le cerveau réagit face à une situation de stress, cet atelier permettra de travailler et de renforcer la connaissance de soi pour mieux appréhender un entretien de recrutement ou un oral d'examen. Il permettra aux étudiants de se recentrer dans leur corps pour mieux réguler leur stress, mais également de mieux comprendre les émotions qui les traversent pour en faire des alliées. Les techniques utilisées seront ludiques et variées, et tourneront autour de la respiration, des 5 sens et de la visualisation.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

36	Se préparer sereinement et efficacement à un entretien d'embauche avec la sophrologie	2h	Présentiel	15	Sandrine ESCALLADA – Sophrologue- Cap Orientation et Formation	Un ensemble d'apports théoriques sur les conditions favorables à la réussite d'un entretien d'embauche et des exercices pratiques pour être au mieux pour communiquer efficacement : • Les vertus d'une bonne préparation (zoom sur la préparation mentale et le bon équilibre émotionnel et physiologique). • Exercices de relaxation et de respiration pour libérer les tensions. Exercices d'ancrage et de posture. • Exercice pour développer l'estime de soi et la confiance en ses ressources et s'ouvrir à une bonne communication avec des interlocuteurs.
37	Confiance en soi pendant l'entretien d'embauche	3h	Présentiel	12	Maëlle DUPARAY - Compagnie de Théâtre Leutexie	Oser prendre confiance au sein d'une situation dans laquelle on se sent instinctivement dans une posture d'infériorité n'est pas simple ! Nous allons apprendre à préparer un entretien pour mettre toutes les chances de son côté, à gérer ses émotions (stress, timidité, doute, inquiétude, colère…) face à un recruteur, et surtout à voir comment il est possible de se mettre en valeur, de montrer ses qualités, ses atouts sans risques de tomber dans la vantardise.
38	S'exprimer en public Salle où l'on peut bouger les tables	3h	Présentiel	15	Maëlle DUPARAY - Compagnie de Théâtre Leutexie	Il est nécessaire de savoir – et d'oser ! – s'exprimer en public dans de nombreuses professions. Que les difficultés viennent de l'anticipation, de la gestion du stress, de la préparation, ou bien de la tenue à adopter, du ton, du rythme, de la voix, du contenu du discours, du regard, nous pourrons travailler dessus afin que les étudiants sachent au mieux composer avec leurs propres personnalités et livrer les oraux (discours, présentation, entretien, exposé… dans le cadre étudiant ou professionnel) les plus aboutis !
39	Prendre la parole en public en entretien, en réunion…	2h	Présentiel	15	Agnès FOUQUET	Exercice souvent redouté, la prise de parole en public peut être un moment riche, joyeux et très efficace. Les silences sont de nécessaires ponctuations, le débit, la portée de notre voix, les temps ménagés aux échanges et partages sont de précieux outils.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

40	Communication non verbale	1h	Présentiel	12	Nathalie LEPINETTE - Consultante RH – Potentiels et Talents	Cet atelier se déroulera en 3 phases distinctes. Lors de la première, l'intervenante donnera des explications générales sur la morphopsychologie, la différence entre émotions, sensations et sentiments et donnera une définition de la kinésique. La deuxième phase consistera en l'observation de la communication non verbale (Position du corps, possession de l'espace, mouvement, expression du visage, Posture et gestuelle, Expressions faciales et micro expressions, Espace et distance, La voix…). La dernière phase sera consacrée à la pratique avec la mise en place de saynètes.

Valoriser ses expériences pour faire la différence

N° ateliers	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
41	Valoriser ses atouts et ses compétences	2h	Présentiel A distance	12/16	Conseillères en Orientation et Insertion Professionnelle – SOIE – Université de Rennes	A partir d'un travail de réflexion individuel et en groupe, accompagnés des conseils de l'animateur, l'étudiant pend conscience de la nécessité d'identifier ses atouts et ses compétences à partir de ses expériences professionnelles, sportives ou bénévoles…Il apprend ensuite à les valoriser dans ses outils de communication (CV, lettres, entretien…)
42	Faire un bilan de compétences?	2h	Présentiel	20	Agnès FOUQUET	Un bilan de compétences, c'est un moment qu'on s'accorde, en étant accompagné par un professionnel, pour réfléchir sur son histoire, son parcours, ses rêves et désirs et élaborer un ou des projets professionnels. C'est un travail temporel d'articulation passé-présent-futur
43	Talent Game : repérer ses soft skills pour valoriser son employabilité	1h30	Présentiel	8	Sarah POSTEC – Conseillère métiers – We Ker	Le Talent Game est un escape game qui a pour objectif de vous aider à révéler votre personnalité et vous redonnez confiance. Nous vous proposons un parcours de 20 énigmes à faire seul ou à plusieurs avec une application smartphone qui étudie les réactions et réponses des joueurs. Le parcours d'énigmes mobilise des compétences variées des joueurs : attention, compréhension,

						intelligence visuospatiale, prise de décision, dextérité, logique, observation, organisation... Ainsi, les compétences (soft skills) d'une personne sont valorisées. Les participants ressortent chacun avec une carte de compétences suite à un debrief personnalisé.
44	Se connaître grâce aux Soft skills	2h	Présentiel	25	Théo LE NEURES - Article 1	Immersion dans l'univers des soft skills pour gagner en estime de soi et être capable de mieux se connaître grâce à une meilleure compréhension de ses atouts et des différentes façons de les valoriser.

Développement personnel : prendre du recul et booster son bien-être

N° ateliers	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
45	Se relier à ses ressources et se projeter positivement avec la sophrologie	2h	Présentiel	15	Sandrine ESCALLADA-Sophrologue - Cap Orientation et Formation	En lien avec les apports de l'atelier Confiance en soi, apporter des techniques de développement psychocorporel et de bien-être au quotidien permettant d'être au mieux dans sa tête et son corps afin d'exprimer sa personnalité et ses potentialités. Un ensemble d'exercices seront pratiqués : - Accueillir sa respiration et ses sensations - Se poser et évacuer des tensions inutiles et négatives - Concentration et attention - Développer ses capacités - Visualisation positive
46	Bien dormir avec la sophrologie : le sommeil clé de votre bon équilibre	2h	Présentiel	15	Sandrine ESCALLADA-Sophrologue - Cap Orientation et Formation	Un ensemble d'apports théoriques sur le fonctionnement du sommeil et des exercices seront pratiqués : • Comprendre le sommeil (besoins physiologiques, les cycles du sommeil) • Les bonnes habitudes pour mieux dormir • Accueillir sa respiration et ses sensations • Libérer les tensions • Pratiquer une sieste flash

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

Etudiants futurs managers : améliorer vos pratiques (vos postures) professionnelles						
N° ateliers	**Thématiques**	**Durée**	**Présentiel/ A distance**	**Nombre étudiants par groupe**	**Animateurs**	**Contenu de l'atelier**
47	Adopter une posture professionnelle	2h	Présentiel	14	Gaëlle BESNARD ESNAULT – Accompagnement RH, recrutement, formation, bilan de compétences - Reflet'RH	Savoir écouter, partager, encourager, négocier, convaincre constituent des compétences clés pour tout manager et tout contributeur devant travailler en mode projet. Et pourtant, nous pouvons rencontrer des difficultés dans les relations interpersonnelles aussi bien dans la vie courante que dans le monde professionnel. A ce titre, nous évoquerons les intérêts d'une « bonne » communication et poserons les fondamentaux : les techniques, les canaux et les barrières, afin d'analyser les situations et d'anticiper ou de résoudre des conflits, de favoriser la cohésion sociale et le travail d'équipe. Ensuite, nous identifierons la posture professionnelle à adapter en abordant les erreurs à éviter, les soft skills recherchées et les règles à respecter. L'atelier est conçu de manière à alterner théorie et mise en pratique.
48	Manager et communiquer avec la CNV (Communication Non Violente)	3h	Présentiel	12	Anne-Valérie GRIGNON, Psychopédagogue et Formatrice - Cabinet de Psychopédagogie positive	Découvrir les bases de la Communication Non Violente et apprendre à l'utiliser pour respecter ses besoins tout en formulant une demande précise. La CNV peut être utilisée au quotidien, que ce soit en entreprise ou dans sa vie personnelle. Elle vise à nous relier à nous-mêmes et aux autres, en laissant libre cours à notre bienveillance naturelle. Elle participe à fluidifier et assainir nos relations de travail. Cet atelier mêlera apports théoriques, exercices pas à pas et mises en situation concrètes sous forme de questionnements intrapersonnelle ou simulations en relation interpersonnelle.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

49	Efficace et créatif avec le Mindmapping ! ½ ramette de papier A3	2h	Présentiel	12	Sophie SOREL – GIFFO - Facilitatrice graphique & facilitatrice d'apprentissages - SASU Sophie Giffo Facilitation	Au cours de cet atelier, vous allez : - apprendre à construire une carte mentale (mindmap) - identifier les usages de la carte mentale en contexte professionnel : prise de notes, gestion de projets, créativité
50	Management visuel : initiation à la facilitation graphique 1/2 ramette de papier A4	2h	Présentiel	12	Sophie SOREL – GIFFO - Facilitatrice graphique & facilitatrice d'apprentissages - SASU Sophie Giffo Facilitation	Au cours de cet atelier, vous allez : - apprendre à dessiner des éléments simples (pictogrammes, personnages, bannières et flèches etc) - prendre des notes visuelles - utiliser ces visuels pour créer des posters, des supports de réunions joyeux et efficaces Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour participer à cet atelier.
51	Les clés de l'inclusion en entreprise	2h	Présentiel	20	Mélanie FELCZAK – Formatrice Facilitatrice d'inclusion – EIRL FELCZAK Mélanie	Parfois les différences nous séparent les uns des autres : Comment faire pour se comprendre ? trouver des solutions ? Comment coopérer pour dépasser les différences ? Et si accueillir la diversité dans son environnement de travail n'était pas forcément compliqué ... Un atelier pour se décaler, faire un pas de côté et réfléchir collectivement aux enjeux qui se cachent derrière la diversité dans nos organisations. Déroulé de l'atelier : Inclusion collective pour faire groupe et entrer dans le sujet à partir d'un support décalé relatant une situation concrète Réflexion collective et échanges pour co-construire Synthèse des apprentissages collectifs Transposition et appropriation dans son futur environnement/contexte de travail.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

Entrepreneuriat : être étudiant et développer un projet						
N° ateliers	**Thématiques**	**Durée**	**Présentiel/ A distance**	**Nombre étudiants par groupe**	**Animateurs**	**Contenu de l'atelier**
52	Imagine ton projet à impact !	4h	Présentiel	40	Valérie PRODHOMME – Chargée de Projet Entrepreneuriat Etudiant - SOIE – Université de Rennes	Dispositif « leaning by doing » Des équipes pluridisciplinaires d'étudiants travaillent pendant 2 heures sur le modèle économique de la start-up qu'elles auront choisi de créer à l'issue d'un atelier de créativité d'1 heure. 15 mn de présentation de la start-up.
53	Montage de projet professionnel	3h	Présentiel	15	Maëlle DUPARAY - Compagnie de Théâtre Leutexie	La méthode du montage de projet, lorsqu'on ne la connaît pas, peut paraître à la fois complexe et effrayante. L'objectif de cet atelier est de permettre à des étudiants porteurs d'idées, porteurs de projets (association, entreprise, activité…) de comprendre la démarche entrepreneuriale, et de pouvoir la mettre en œuvre durant ce temps. Ainsi les participants pourront commencer à réfléchir à une création d'entreprise, à un montage d'association, à un événement culturel, à un voyage humanitaire…
54	Dépasser le syndrome de l'imposteur	3h	Présentiel	12	Maëlle DUPARAY - Compagnie de Théâtre Leutexie	En tant que porteur de projet, jeune en plus, il est parfois difficile d'oser et de se sentir légitime. L'objectif de cet atelier est de prendre conscience de ses qualités, de ses compétences, de ses atouts. Tout cela afin de pouvoir renforcer ses points forts, et les affirmer pour mieux se vendre (que ce soit en tant qu'employé ou bien en tant que chef d'entreprise). Les étudiants se retrouvent souvent dans une situation de manque de confiance en eux dès lors qu'ils sortent de l'université (manque d'expérience, jeunesse, « seulement » un master…), avec cet atelier nous allons leur permettre de comprendre qu'ils ont leur place dans le monde professionnel.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

Thèse & Doctorat : Approfondir ses savoirs, une plus-value pour intégrer le monde du travail						
N° ateliers	**Thématiques**	**Durée**	**Présentiel/ A distance**	**Nombre étudiants par groupe**	**Animateurs**	**Contenu de l'atelier**
55	AvanThèse	3h	A distance	15 réservé au M2	Julie FLOCH - Responsable Formation et Accompagnement - Association Bernard GREGORY (ABG).	A réserver au M2 - Thèse ou pas thèse de doctorat ? Telle est la question. Mieux vaut se la poser avant de se retrouver engagé pour trois ans ou de renoncer par simple méconnaissance ! Conçue conjointement par des représentants du monde académique et du monde socio-économique, l'AvanThèse® vous aide à répondre à cette question en toute connaissance de cause. Réflexion collective sur les représentations du doctorat. Mise en commun des interrogations des participants sur le doctorat et sur leur situation. Mutualisation en sous-groupes des informations permettant de répondre aux interrogations. Echanges sur les informations mutualisées, approfondissement avec les intervenants. Conclusion.
56	Découvrir les métiers accessibles aux Docteurs	3h	A distance	15	Julie FLOCH - Responsable Formation et Accompagnement - Association Bernard GREGORY (ABG)	Que faire après un doctorat ? Si la voie classique est celle de l'académique, il existe d'autres opportunités qui sont également des sources d'emploi importantes pour les docteurs. Parmi elles : rejoindre le secteur public en dehors de la recherche, évoluer vers le secteur socio-économique, pour y faire de la R&D… ou pas. Cet atelier vous propose un panorama du marché de l'emploi des docteurs et des outils pour devenir autonome dans son exploration. Cet atelier vous présentera un état des lieux du marché de l'emploi des docteurs. Il évoquera les carrières dans le secteur public, les carrières et les métiers des docteurs en entreprise : métiers de la R&D, autres métiers, évolution de carrière. Il vous donnera enfin des méthodes et outils pour développer votre connaissance des entreprises et des métiers.

Présentation des Ateliers
Semaine Pro'fil 2024

57	Docteurs et carrière internationale	3h	A distance	20	Kristina BERKUT - Responsable Formation et coopération internationale – Association Bernard GREGORY (ABG)	Partir travailler à l'étranger pendant ou après son doctorat est une option régulièrement choisie par les jeunes chercheurs. Cet atelier présente le marché de l'emploi à l'international et les différents types de mobilité. Les informations transmis concernent une sélection des pays les plus représentatifs pour une mobilité internationale et sont transposables pour explorer d'autres pays. Les dimensions interculturelles permettront une intégration réussie dans le nouvel environnement professionnel. - Panorama du marché international de l'emploi des docteurs - Statistiques (employabilité, secteurs, zones géographiques, salaire…). Focus sur l'Europe et l'Amérique du Nord. - Le financement d'une mobilité doctorale ou postdoctorale : organismes finançant la mobilité ; focus sur les programmes européens. - Processus de recrutement : les éléments constituant la candidature dans les différents pays. Focus sur l'Europe et l'Amérique du Nord **Mise en pratique :** *Etude de cas* : en sous-groupes et à partir d'une enquête réalisée auprès de managers internationaux, les participants discutent de la perception d'autres cultures par des managers. Partage avec le groupe. Conseils de la formatrice.
58	Knowing about careers after a PhD	3h30	Présentiel En anglais	50 à 80	Dr Catherine ROUDÉ – Responsable de formation/Formatrice – ADOC Talent Management - Cabinet de conseil en recrutement de docteurs / PhDs.	After an introduction on the employment market trends for PhD holders, the analysis of careers open to PhD holders from the perspectives of roles/activities/skills will be conducted. Then participants will be able to assess the career(s) most suited to their profile. Finally, the trainer will provide advice on how to anticipate their career advancement.
59	Choosing your PhD	3h30	Présentiel En anglais	20	Dr Catherine ROUDÉ – Responsable de formation/Formatrice –	Building on an introduction highlighting the anticipation of a PhD as a step to be considered in light of long-term career goals, and using an analysis framework enriched by discussions, participants

					ADOC Talent Management - Cabinet de conseil en recrutement de docteurs / PhDs.	will reflect on their career aspirations, motivations and skills required to embark on and successfully complete a PhD. Additionally, participants will receive guidance on the potential selection of their thesis topic and research laboratory.

International : s'ouvrir au monde, un vrai plus sur le marché de l'emploi

N° ateliers	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
60	Compétence interculturelle en milieu professionnel	3h	A distance	15	Kristina BERKUT, Responsable Formation et coopération internationale – Association Bernard Gregory (ABG)	Aujourd'hui, tout professionnel est confronté à l'environnement interculturel et doit s'adapter constamment à des cultures et à des contextes professionnels différents que ce soit au sein de son équipe, face aux collaborateurs internationaux ou lors de séjours professionnels à l'étranger. Il est alors important d'être sensibilisé à la compréhension de l'Autre, voir comment les cultures influencent les styles de communication et savoir s'adapter aux nouvelles pratiques culturelles afin de faciliter les interactions. Apports de méthodes et de concepts : • Identité et diversité culturelles : genre, origine, capacités et talents, handicaps, religion, statut socioéconomique, éducation, orientation politique, etc. • Faire le point sur son parcours interculturel, identifier ses compétences. Présentation de l'outil « la Roue de la compétence interculturelle ». • Gestion de la diversité culturelle et du travail collaboratif. • Processus d'adaptation interculturelle et de choc culturel : conseils pour trouver un équilibre entre travail et vie personnelle. Mise en pratique : Jeu : speed-meeting adoptant les différents

						styles de communication (verbale et non verbale, directe et indirecte, etc.). L'objectif est de traduire les dimensions culturelles dans les scénarios de la vie quotidienne.
61	Postuler à un stage à l'étranger Québec-Canada	1h50	Présentiel	20	Farid BEN HASSEL - Professeur titulaire retraité avec statut de professeur associé - Directeur de recherche - Département des sciences de la gestion - Université du Québec à Rimouski	Postuler à un stage au Québec-Canada, rémunéré ou non, vous permettra d'acquérir une expérience de travail et d'obtenir des références. Un stage en entreprise ou dans un organisme (public, parapublic, etc.) représente une occasion de valider un projet professionnel et de développer un réseau de contacts. Après avoir exploré les fondamentaux de la culture de nos « cousins » canadiens et québécois en particulier, nous découvrirons le marché du travail et les outils pratiques pour trouver un stage. Brève présentation de l'économie du Québec et des autres Provinces canadiennes. Le marché du travail et les besoins criants en main d'œuvre : Ce qui est accessible à un étudiant français et les professions les plus demandées. Comment trouver un stage au Québec ? Dans les autres provinces canadiennes ? Qui peut m'aider ? L'office franco-québécois de la jeunesse (OFQJ). Les moteurs de recherche les plus utilisés pour les stages. L'importance du réseautage et des candidatures spontanées. Spécificités du stage au Québec et plus largement au Canada. Comment répondre efficacement aux annonces. Les erreurs à ne pas commettre dans un CV / une lettre de motivation. Présentation d'une vidéo sur les facteurs de succès qui permettent de trouver un stage au Québec. L'entreprise au quotidien : Clés de communication, la notion du temps, les horaires, la hiérarchie, stagiaire vs employé, les relations interpersonnelles, la convention de stage, etc.